

# Podwieczorek

Tydzień 3

Dzień 1 - 2

Maliny na ciepło z płatkami migdałowymi.



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(1 - 2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1966 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Węglowodany: 262 g

Cholesterol: 130 mg

Tłuszcz całkowity: 66 g

Błonnik: 45 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

## **Maliny na ciepło z płatkami migdałowymi**

# Składniki

200 g malin

75 g jogurtu naturalnego

10 g prażonych płatków migdałowych

Sposób przyrządzenia:

Maliny smażyć bez dodatku tłuszczu. W szklance układać warstwowo jogurt i maliny na ciepło, zaczynając od jogurtu. Wszystko posypać prażonymi płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak